

# «Krafttraining gibt mir auch mentale Stärke»

André Bucher vertraut genauso auf sein Können wie einst Werner Günthör und viele andere Schweizer Spitzenathleten. Wenn es um Kraft- oder Konditionstraining geht, ist Jean-Pierre Egger ein gefragter Mann. Wir befragten ihn über die verschiedenen Facetten von wirkungsvollem Krafttraining.

INTERVIEW: BRIGITTE WOLF

Beim Begriff Krafttraining denkt man zuerst an das Training an schweren Maschinen im Kraftkeller. Jean-Pierre Egger, was verstehen Sie persönlich unter dem Begriff Krafttraining?

Am liebsten bezeichne ich das Krafttraining als einen optimalen Spannungsaufbau und ein Zusammenspiel der Muskulatur. Diese Spannung sollte harmonisch sein für den Menschen, für sein Leben, für sein Wohlbefinden. Topathleten erreichen mit Hilfe des Krafttrainings diejenigen überdurchschnittlichen Spannungen in bestimmten Muskeln und Muskelketten, die erforderlich sind, um Spitzenleistungen erbringen zu können.

Wie bei jedem Training gibt es auch im Krafttraining unterschiedliche Methoden und die Wissenschaftler streiten sich darüber, welche Methode die beste ist.

Wenn man etwas von Krafttraining verstehen will, muss man so viele Methoden wie möglich kennen. Alle Aspekte des Krafttrainings auf eine einzige Methode zu reduzieren, dünkt mich sehr frech. Ich wehre mich deshalb dagegen, dass mein Name mit einer bestimmten Methode assoziiert wird. Es gibt keine Egger-Methode. Da käme ich mir sehr klein und eingeschränkt vor.

Sie arbeiten also mit unterschiedlichen Methoden?

Erstens reagiert jeder Mensch anders, und zweitens kennen wir alle die Anpassungsfähigkeit von Körper, Muskeln und Nervensystem. Wenn ich immer das Gleiche mache, kommt der Zeitpunkt, an welchem ich stagniere. Dann bietet jede neue Methode einen neuen Reiz. Es geht darum, je nach Zielsetzung im richtigen Moment die richtige Methode einzusetzen. Die richtige Methode gibt es nicht, so wie es nicht die richtige Taktik gibt. Die beste Taktik ist diejenige, die den Gegner überrascht. Zudem bietet ein neuer Reiz auch Abwechslung und neue Motivation.

Eine grosse Unsicherheit herrscht darüber, wie viele Wiederholungen man an den Geräten im Kraffraum machen soll und wie viele Serien pro Übung (Einsatz- oder Mehrsatztraining). Was sagen Sie dazu?

Im klassischen Mehrsatztraining macht man pro Übung mehrere Serien mit Pausen zwischen den einzelnen Serien, z. B. 3 Serien à 10 Wiederholungen. Beim Einsatztraining macht man nur eine Serie pro Übung. Gewicht und Dauer der Belastung werden aber ebenfalls so gewählt, dass die Muskeln bis zu ihrer Erschöpfung belastet werden. Das Einsatztraining wird vor allem von Werner Kieser propagiert. Fast alle anderen Krafttrainingspezialisten empfehlen 2, 3, 5 oder noch mehr Serien pro Übung. Die Anzahl Wiederholungen allein sagt jedoch nicht alles über die Reizdauer, welche für eine Kraftzunahme sehr wichtig ist. Je weniger Serien man macht, desto langsamer sollten demnach die Bewegungen sein, um die nötige Reizdauer zu erhalten. Kieser empfiehlt eine extrem langsame Bewegungsausführung, die erlaubt, in einer Serie à 12 Wiederholungen eine gleich lange Reizdauer zu erzeugen wie beispielsweise in vier Serien à 10 Wiederholungen bei der dynamisch-schnellen Krafttrainingsmethode.

Dann ist es im Grunde genommen egal, mit welcher Methode man trainiert?

Nein! Was die beiden Methoden unterscheidet, ist die Muskelaktivität. Macht man langsame Bewegungen in nur einer Serie, ist das eine reine Spannungserhöhung. Vielleicht will ich aber reaktive oder statodynamische Reize setzen. Je nach Sportart muss ein

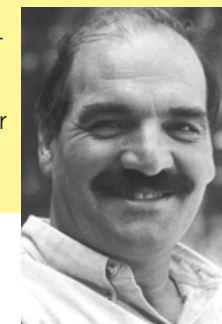
## Der Schweizer «Kraft-Guru»

Jean-Pierre Egger, der zweifache Olympiateilnehmer (1976 in Montreal und 1980 Moskau) stiess 1979 als erster Schweizer die Kugel weiter als 20 Meter (20,25) und hielt während kurzer Zeit auch den Schweizerrekord im Diskuswerfen. Parallel zu seiner Leichtathletikzeit spielte Jean-Pierre Egger 10 Jahre lang in der Basketball-Mannschaft von Neuchâtel Sport in der Nationalliga B.

Nach seiner aktiven Zeit als Spitzensportler arbeitete der diplomierte Primar- und Turnlehrer aus Neuenburg 10 Jahre lang in Magglingen als Fachleiter Leichtathletik und trainierte parallel dazu die Nationalkader Kugel und Diskus der Männer und Frauen. Von 1989 bis 1993 baute er das Sportzentrum Leukerbad auf, wonach er zurück nach Magglingen kam und als Leiter der Trainerausbildung für den Schweizerischen Olympischen Verband (SOV) arbeitete.

In seiner Funktion als Trainer widmete sich Jean-Pierre Egger in letzter Zeit vermehrt seiner zweiten grossen Liebe, den Mannschaftssportarten. Die konditionelle Arbeit in Spielsportarten empfindet er als besondere Herausforderung, weil die Vorbereitungszeit im Vergleich zur Spielzeit sehr kurz ist. Nachdem Egger die Spieler des FC Sitten und von GC konditionell auf Vordermann gebracht hatte, wurde er vor einem Jahr bei Olympique Marseille engagiert, wo er mit seinen ethischen Ansichten über (Leistungs-)Sport jedoch auf wenig Gegenliebe stiess, so dass er dieses Experiment schon nach Kurzem wieder fallen liess.

Um so erfolgreicher war dann das Olympiaprojekt mit der französischen Basketball-Nationalmannschaft, welche Jean-Pierre Egger von Mai bis September auf Sydney vorbereitete und zur Silbermedaille führte. Damit kehrte er gewissermassen zurück zu seinen Wurzeln. Daneben bricht Egger zu neuen Ufern auf. Neben seinem Engagement beim SOV als Berater für Spitzensportler und Verbände, leitet er zusammen mit Heinz Müller (heute Leiter Trainerausbildung SOV) Seminare in der Privatwirtschaft unter dem Motto «Der Weg zur Spitzenleistung im Sport – der Weg zur Spitzenleistung im Unternehmen».



Athlet ganz bestimmte Arten von Muskelspannungen beherrschen. Deshalb ist es wichtig, dass er diese bereits im Krafttraining gezielt aufbaut. Wer die Gewichte mit schnellen Bewegungen hebt, arbeitet für die meisten Sportarten realitätsnaher. Nochmals: Das Geheimnis des effektiven Krafttrainings liegt in der Wahl der sinnvollen Methode zum richtigen Zeitpunkt.

Werner Kieser sagt in diesem Zusammenhang aber auch, dass Kraft nicht sportartspezifisch trainiert werden kann, sondern dass es nur eine Kraft gebe.

Das glaube ich nicht. Das ist, wie wenn ich sagen würde, es gebe nur eine Liebe. Doch Liebe zu anderen Menschen ist nicht das Gleiche wie Liebe zu Tieren, zu Pflanzen oder zum Sport. Trotzdem ist alles Liebe. Mit der Kraft ist es das Gleiche: Die Kraft, welche die Spannung aufbaut (Verbesserung der Maximalkraft) ist die Basis jeder Kraft. Doch es gibt verschiedene Formen, diese Kraft einzusetzen: Reaktivkraft, Schnellkraft, Explosivkraft... und diese sind auch trainierbar.

Wie kann man diese verschiedenen Kraftformen trainieren?

Die Maximalkraft wird mit submaximalen Lasten (70 bis 100 Prozent der Maximalkraft) gesteigert. Dies geschieht über neuronale Adaptationen (intra- und intermuskuläre Koordination) und strukturelle Adaptationen (Muskelquerschnittstraining). Trainingsbeispiel: 2 Blöcke à 3 Serien: 1. Serie=10 Wiederholungen mit 75 %, 2. Serie=6 Wh. mit 85 %, 3. Serie=2 Wh. mit 95 % (Pausen: zwischen Serien 5 Min., zwischen Blöcken 7 Min.). Die Schnellkraft wird mit Lasten um 50 Prozent der Maximalkraft und explosiver Bewegungsausführung speziell trainiert. Bei Trainings dieser Art erzieht man auch die höchsten Leistungswerte (in Watt). Die Reaktivkraft (Plyometrie) schliesslich wird über den Dehn- und Verkürzungsreflex des Muskels ausgelöst (zum Beispiel schnelle Sprünge mit kleiner Last). Alle diese Kraftformen können auch sinnvoll ins Ausdauertraining integriert werden. Im sogenannten intermittierenden Training werden die schnellen und langsamen Muskelfasern alternierend trainiert, ohne dass dabei eine hemmende Übersäuerung eintritt. Dieses Training erlaubt ein qualitatives Training in der bestimmten Dauer. Trainingsbeispiel: 3 x 6 Min. Belastung (Pause 5 Min.), wobei während der Belastungsdauer ein ständiger Wechsel zwischen dynamischer Belastung (z.B. Sprungformen) und aktiver Erholung (z.B. Traben) stattfindet (z.B. 15 Sekunden Belastung, 15 Sekunden Pause).

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Kraft und Schnelligkeit?

Ja. In einer Sportart beispielsweise, in welcher ich nur eine Zehntelsekunde Zeit habe, um die Kraft einzusetzen, möchte ich die meiste Kraft natürlich in dieser Zehntelsekunde entwickeln. Meine Philosophie liegt darin, dass ich in einer ersten Phase versuche, über ein Maximalkrafttraining die allgemeine Spannung in der Muskulatur zu erhöhen. In einer zweiten Phase kann dann zum Beispiel über ein Reaktiv- oder ein Schnellkrafttraining die Schnelligkeit positiv beeinflusst werden.

Wie wichtig ist Krafttraining in den Ausdauersportarten?

Es gibt beispielsweise unter den Afrikanern sehr gute Läufer, welche kein Krafttraining machen. Es gibt für jede Sportart Erbfaktoren, die entschei-



dend sind für das Leistungspotential. Dieser Faktor wird oft unterschätzt. Wer ohne Krafttraining sehr weit kommt, findet in seinem Umfeld und in seiner Art zu trainieren das, was ihn so weit bringt. Das heisst aber nicht, dass er mit einem im richtigen Zeitpunkt eingesetzten Krafttraining nicht noch weiter kommen könnte. Es kommt auch darauf an, inwieweit man andere Parameter des Trainings bereits ausgeschöpft hat. Es zeigt sich immer wieder, dass Sportler, welche durch das Krafttraining einen neuen Reiz setzen, nicht nur die Spannung erhöhen, sondern auch den Motor stärken und dadurch die Ausdauerleistung verbessern.

**Sie beraten unter anderem André Bucher. Als er vor eineinhalb Jahren Schweizer Rekord lief, schrieben die Medien diesen Leistungssprung hauptsächlich Ihrem Krafttraining zu.**

André Bucher kam von längeren Läufen her auf die kürzeste Mittelstrecke. Er arbeitete schon früher sehr gut im Bereich Ausdauer. Was er nie gemacht hatte, war ein systematisches Krafttraining. Vor zwei Jahren suchte er nach einem neuen Reiz für seinen Körper und begann mit Krafttraining. Wir bauten verschiedene Arten von Krafttraining systematisch in sein Training ein, welches sonst keine grossen Veränderungen erfuhr. Unser Ziel war es, unter anderem die Spannung in der Wadenmuskulatur zu erhöhen, um den Abstoss aus dem Fuss heraus zu verbessern. Der Fuss ist quasi das Dynamit des Läufers. André trainierte zweimal pro Woche in den Bereichen Maximalkraft, Reaktivkraft (Plyometrie), intermittierendes Krafttraining. Die Folge war eine fast unglaubliche Leistungssteigerung. Er läuft effizienter, hat einen besseren Schritt, braucht weniger Energie.

**Welche Art von Krafttraining empfehlen sie dem Hobbysportler?**

An erster Stelle kommt für mich ein gesunder Spannungsaufbau des gesamten Körpers, indem Agonisten und Antagonisten (z.B. Streck- und Beugemuskulatur) abwechslungsweise im Kraftausdauer- und Maximalkraftbereich trainiert werden. Der Läufer zum Beispiel soll neben der Beinmuskulatur auch etwas für den Oberkörper tun. Dann empfehle ich allen Sportlern eine intensive Kräftigung des Rumpfes. Eine starke Haltemuskulatur gibt ihm die Möglichkeit, die Kräfte aus den Beinen optimal in die Antriebsrichtung einzusetzen.

**Muss man dazu in den Krafraum gehen?**

Nicht unbedingt. Ich sehe Krafttraining nicht nur im Krafraum. Es gibt andere sinnvolle Arten von Krafttraining. Wenn man mit dem Training beginnt, genügen relativ kleine Spannungen. Sie müssen einfach grösser sein als die Alltagsbelastungen. Ein untrainierter Mensch verbessert durch Krafttraining zuerst die intermuskuläre Koordination, das heisst die Arbeit zwischen den einzelnen Muskeln. Für eine Verbesserung der intramuskulären Koordination (Zusammenspiel innerhalb des ein-

zelnen Muskels) braucht es mehr. Will ich die Muskulatur noch mehr spannen, muss der Reiz immer grösser werden.

**Wie viel Krafttraining ist für den Hobbysportler sinnvoll?**

Ich empfehle bei einem Kraftaufbau zum Beispiel im Winter zwei Krafttrainings pro Woche (von rund einer Stunde Dauer), wobei eines davon auch integriert sein kann in ein Circuit- oder Laufschultraining mit Sprungübungen. Zum Erhalten der Spannung sollte man auch rund um die Wettkämpfe einmal in der Woche ein Krafttraining absolvieren. Vor allem das Kräftigen der Rumpfmuskulatur ist auch dann sehr wichtig. In der Wettkampfphase würde ich aber kein erschöpfendes Krafttraining empfehlen, das heisst, man sollte sich nicht bis zum «Geht-nicht-mehr» ausbelasten.

**Macht Krafttraining langsam – oder gar schnell?**

Ich glaube nicht, dass sich die Kraft vom Krafraum eins zu eins auf der Bahn oder der Strasse umsetzen lässt. Zu Beginn eines regelmässigen Krafttrainings haben viele Läufer ein negatives Gefühl: Sie fühlen sich schwer oder etwas verspannt. Mit Schnellkraftübungen und Sprungformen (Laufschule), muss das Krafttraining im Gelände umgesetzt werden. Dann kann Krafttraining zu einem Leichtigkeitsgefühl voller Dynamik führen. In einer neuseeländischen Studie wurde gezeigt, dass Langstreckenläufer, welche ein zusätzliches Maximalkrafttraining machten (8 Wiederholungen mit 80 Prozent der Maximalkraft), sich in allen Ausdauerparametern (VO<sub>2</sub>max, anaerobe Schwelle...) deutlich steigern konnten.

**Macht Krafttraining schwer?**

Es gibt vielleicht vereinzelt Leute, die prädestiniert sind für eine starke Muskelzunahme, doch es gibt wenige Athleten, welche – ohne Manipulation – im Rahmen von ein bis zwei Krafttrainings pro Woche von je 45 Minuten eine Muskelzunahme haben, die hinderlich ist. Der Ausdauersportler macht ja nicht mehr Krafttraining, als dass er läuft.

**Empfehlen Sie das Krafttraining jedem Sportler?**

Der Mensch, der sich kräftiger fühlt, ist auch psychisch positiv beeinflusst. Ich fühle mich stärker, also bin ich stärker. Krafttraining gibt mir also auch eine mentale Stärke, die ich auf meine Leistung übertragen kann. Das Krafttraining ist ein effektives Mittel nicht nur zur Erhöhung der gesundheitsorientierten Lebensqualität, sondern auch zur Optimierung der sportartspezifischen Koordination, also kann man es jedem mit gutem Gewissen empfehlen.

**Jean-Pierre Egger, herzlichen Dank für das Gespräch.**